Boîte à outils nutritionnelle pour la SLA

Pour les personnes atteintes avec la SLA et leurs aidants naturels

Préparé pour la société de la SLA du Québec
par Christina Manganaro, Dt.P., diététiste-nutritionniste

SLA ALS
SOCIÉTÉ DE LA SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE DU QUÉBEC
AMYOTROPHIC LATERAL SCLEROSIS SOCIETY OF QUEBEC
LA MALADIE DE LOU GEHRIG'S DISEASE
www.sla-quebec.ca

Introduction

Cette trousse d'information sur la nutrition a été préparée pour la Société de la SLA du Québec par Christina Manganaro, diététiste-nutritionniste durant un stage de spécialisation en neurologie dans le cadre de sa maîtrise en nutrition. La trousse s'adresse aux personnes qui vivent avec la SLA ainsi qu'à leurs aidants, aux membres de leur famille et à leurs amis. Les recommandations et les trucs qui y sont fournis sont destinés aux personnes vivant dans la communauté; ils doivent être vus comme un complément aux indications données par leur équipe de prise en charge, qui doivent toujours avoir préséance. Le contenu de la trousse est décrit à la page suivante. Une version électronique sera mise en ligne prochainement sur le site web de la Société de la SLA du Québec, dans la section « Ressources ». Une version en anglais existe également.

Pour les autorisations de réimpression, s'il vous plaît communiquer avec Christina Manganaro au christina.manganaro@mail.mcgill.ca

Contenu de la boîte à outils nutritionnelle pour la SLA

Section 1 - Conseils pour avaler plus facilement, une nutrition optimale et informations générales

- Astuces pour optimiser chaque bouchée
- Comment modifier la texture de vos aliments et les réduire en purée
- Comment épaissir les liquides
- Astuces pour avaler plus facilement et sans risque
- Trucs pour vous et votre famille si vous commencez à éprouver des difficultés à avaler vos aliments
- À quoi s'attendre après une gastrostomie percutanée endoscopique (GPE) ou radiologique (GPR)

Section 2 - Diètes modifiées pour personnes dysphagiques

- Texture purée
- Texture hachée
- Texture molle
- Texture tendre
- Aliments dangereux pour les personnes dysphagiques

Section 3 - Ressources communautaires

- Ressources et sites web utiles sur la dysphagie
- Points de distribution d'aliments en purée et boissons épaissies dans votre communauté : Montréal, Laval et Rive-Sud
- Points de distribution d'aliments en purée dans votre communauté : Salaberry-de-Valleyfield et Beauharnois
- Points de distribution d'aliments en purée dans votre communauté : Valcourt
- Où trouver les produits Trepuree® de Campbell dans votre communauté?
- Où trouver les produits Epikura dans votre communauté?

Section 4 – Recettes

- **Recette – Crème glacée plus consistante**
- **Recettes et livres de recettes**

Section 5 - Autres ressources et références

Astuces pour optimiser chaque bouchée

Si avaler est devenu difficile et que les repas sont maintenant fatigants pour vous, il est important d'optimiser chaque bouchée, afin de maintenir un poids santé et de vous assurer d'aller chercher tous les nutriments nécessaires à votre alimentation. Voici quelques astuces pour vous aider. Revoyez la liste avec votre diététiste-nutritionniste pour qu'elle vous aide à personnaliser votre diète.

- ✓ Mangez au moins six petits repas ou grosses collations par jour.
- ✓ Buvez après le repas.
- ✓ Prenez de petites pauses durant le repas.
- ✓ Mangez des yogourts gras, épais et crémeux comme collation.
    - o Les yogourts grecs contiennent beaucoup de protéines et sont un bon choix.
- ✓ Ajoutez une ou deux mesures de protéines en poudre (Beneprotein®) à vos purées ou boissons.
    - o Voir les recettes proposées par Beneprotein®
- ✓ Ajoutez une ou deux cuillères à soupe de beurre, margarine, mayonnaise ou sauce à vos purées de légume ou de viande.
- ✓ Ajoutez une ou deux cuillères à soupe d'huile de lin ou de poisson à vos smoothies ou à vos purées de légumes pour ajouter des bons gras à votre alimentation.
- ✓ Ajoutez des noix ou des graines moulues à vos desserts et à vos smoothies.
- ✓ Intégrez du tofu mou à vos purées, desserts, soupes et smoothies.
- ✓ Ajoutez une ou deux cuillères à soupe de beurre de noix à vos smoothies et desserts.
    - o Consultez le livret de recettes « Smoothies with milk ».
- ✓ Mélangez deux à trois cuillères à soupe de lait en poudre, de poudre de soya, de crème ou de lait condensé sucré dans le lait, les substituts de lait, la purée les pommes de terre, les soupes et sauces crémeuses, les céréales, les purées de fruits, les poudings, les desserts lactés, les laits frappés et les céréales chaudes.
- ✓ Optez pour le lait entier plutôt que le lait écrémé ou le lait 1 % ou 2 %.
- ✓ Lorsque vous préparez des chocolats chauds, de la soupe, du gruau et des sauces, remplacez l'eau par du lait.
- ✓ Ajoutez des œufs liquides pasteurisés à vos laits frappés et vos smoothies – n'utilisez pas d'œufs crus.
- ✓ Passez des haricots ou des lentilles au mélangeur et ajoutez-les à vos purées de viande.
- ✓ Ajoutez des avocats en purée, sans la pelure, à vos soupes et purées de légumes.
- ✓ Pour augmenter la quantité de fibres dans votre alimentation, ajoutez une cuillérée de suppléments de fibres à vos purées ou boissons.
- ✓ Buvez la moitié d'une bouteille de suppléments nutritifs entre les repas.

Références

Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ). (2015). *Régime riche en énergie et en protéines : Suggestions. Manuel de nutrition clinique*. Récupéré de : http://opdq.org/mnc/regime-riche-en-energie-et-en-proteines/

Dietitians of Canada. (2014). *Eating Guidelines for Increasing Your Energy and Protein Intake.* Practice-based Evidence Nutrition (PEN). Récupéré de : http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMfsUQE=&PreviewHandout=bA==

Préparé pour la Société de la SLA du Québec par Christina Manganaro, Dt.P., diététiste-nutritionniste 2015-04

Comment modifier la texture de vos aliments et les réduire en purée

Votre professionnel de la santé vous a peut-être recommandé de commencer à réduire vos aliments en purée afin de faciliter votre déglutition. Voici quelques conseils pour modifier votre nourriture :

- Utilisez un mélangeur pour vous faciliter la tâche.
- Mesurez les portions voulues des différents aliments et coupez-les en petits morceaux afin d'obtenir une purée plus homogène.
- Utilisez la quantité de liquide recommandée pour faciliter la transformation en purée. Voir le tableau ci-après.
- Les aliments cuits et chauds, tels que les légumes, la viande, la soupe et les ragoûts, sont plus faciles à transformer que les aliments crus et froids.
- Mélangez les aliments à basse vitesse.
- Arrêtez le mélangeur et raclez les côtés de la jarre pour vous assurer que tous les aliments sont incorporés de façon homogène.
- Retirez tous les gros morceaux et les graines du mélange.
- Une fois vos aliments réduits en purée, laissez-les refroidir ou réchauffez-les avant de servir.
- Lavez et rincez la jarre à fond entre les différents aliments.

Recommandation sur la quantité de liquide à utiliser

Type d'aliment	Quantité de nourriture	Quantité de liquide
Fruits	125 ml (1/2 t.), cuits ou en conserve	15 ml (1 c. à soupe) de jus de fruit frais ou en conserve
Légumes	125 ml (1/2 t.), bien cuits ou en conserve	30-45 ml (2-3 c. à soupe) d'eau, de jus de tomate ou de légumes (V-8)
Viandes	125 ml (1/2 t.), de viande tendre, de poisson ou de volaille	45-60 ml (3-4 c. à soupe) de jus de légumes, de bouillon ou de sauce
Produits céréaliers	125 ml (1/2 t.) de céréales cuites ou 30 g (3/4 t.) de céréales froides (réduites en poudre)	60-120 ml (1/4 – 1/2 t.) de lait ou de substitut

Adapté de *Blenderized Diet,* publié par les Services de nutrition clinique du Centre de santé de l'Université de McGill, 2014.

*Ajouter plus de liquide si nécessaire pour obtenir une consistance uniforme.

Aliments plus difficiles à réduire en purée

- Pain avec noix, grains ou fruits séchés
- Granola ou céréales à grains entiers
- Nouilles frites ou riz
- Viandes frites
- Saucisse, saucisse à hot-dog ou viande avec des parties coriaces
- Peau de poulet
- Poisson avec arêtes, anchois
- Œuf frits
- Noix
- Fruits avec graines ou peau plus coriace (oranges, cerises, raisins, baies)
- Légumes crus ou frits
- Maïs, laitue, céleri
- Fromage à pâte ferme
- Crème glacée ou yogourt avec noix, bonbons, morceaux de fruits ou graines
- Produits de boulangerie-pâtisserie avec noix, graines ou noix de coco
- Maïs soufflé, noix de coco, croustilles, relish, pépites de chocolat

Références

Clinical Nutrition Services. (juin 2014). *Blenderized diet.* Montréal, QC : McGill University Health Centre.

Jackson, F.J. (2011). Dysphagia Diet 5 Levels for Difficulty In Swallowing Diet. *Jackson Siegelbaum Gastroenterology*. Récupéré de : http://gicare.com/diets/dysphagia-diet/

Hess, L. G., & Plowman, E. K. (2014). *Safe Swallowing for PALS: What I Need to Know and Why it Matters.* University of South Florida Health. Récupéré de : http://nssrlab.org/wp-content/uploads/2014/07/Swallowing-Booklet-web-Word-2013-format_2.pdf

McCarthy, J (Ed.). (2012). A manual for people living with ALS (7th Ed). *ALS society of Canada*. Récupéré de : http://sla-quebec.ca/images/finder/files/PDFS%20AND%20ATTACHMENTS%20%20Phil/ABOUT%20ALS/Resources/Manual/2012%20ManuaL%20People%20Living%20With%20ALS%20-%20ENGLISH%20Final.pdf

Nestec (2011). Tips for managing life with dysphagia. *Nestle Health Science*. Retrieved from http://www.dysphagiaonline.com/en/pages/08_tips_for_managing_life_with _dysphagia.aspx

Nutricia Nutilis. (2011). *Tasty food. Safer food*. Récupéré de : http://dysphagia.ie/uploads /documents/FINAL_Nutilis_recipe_book_printed_04.03.11.pdf

SLA ALS
SOCIÉTÉ DE LA SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE DU QUÉBEC
AMYOTROPHIC LATERAL SCLEROSIS SOCIETY OF QUEBEC
LA MALADIE DE LOU GEHRIG'S DISEASE
www.sla-quebec.ca

Comment épaissir les liquides

Votre équipe de prise en charge vous a peut-être conseillé d'épaissir les boissons liquides que vous buvez pour les avaler plus facilement. Les liquides clairs sont ceux qui ont la consistance de l'eau (comme le jus, le bouillon, le café et le thé). Voici quelques trucs pour vous aider à épaissir les liquides que vous consommez à la maison.

Produits prêts à consommer (vendus en pharmacie ou dans des magasins spécialisés — voir la rubrique Ressources utiles et les sites web sur la dysphagie pour en savoir davantage)

Lait Resource® Dairy Thick, à consistance de miel ou de nectar

Boisson onctueuse Resource®, à consistance de miel ou de nectar

Eau épaissie Resource®

Agents épaississants du commerce

Resource® ThickenUp Clear, épaississant en poudre incolore (en pharmacie et dans les magasins spécialisés)

Resource® ThickenUp, épaississant en poudre

Simply Thick® (vendu en ligne : http://www.simplythick.com/)

Agents épaississants d'usage ménager

- Fécule de maïs
- Gomme de xanthane
- Flocons de pomme de terre déshydratée
- Mélange à pouding instantané
- Gélatine sans faveur en poudre
- Céréales pour nourrisson

Utilisation des épaississants :

- Préparez les liquides selon la consistance recommandée par votre professionnel de la santé (consistance de nectar, de miel ou de pouding)
- Dans le cas des épaississants du commerce, suivez le mode d'emploi sur l'emballage.
- Utilisez un fouet pour bien mélanger.
- Commencez par 1 cuillérée à thé (5 ml) d'épaississant.
- Ajoutez progressivement l'épaississant au liquide et fouettez vigoureusement pendant de 20 à 30 secondes jusqu'à dissolution complète de l'épaississant et à l'obtention de la consistance désirée.
- Il faut de 1 à 5 minutes pour épaissir les liquides clairs. Pour épaissir les suppléments nutritifs, il faut de 15 à 20 minutes.
- Les boissons doivent être bues aussitôt préparées.
- Certains épaississants continuent d'agir s'ils reposent (flocons de pomme de terre).

- Si vous utilisez des épaississants du commerce, vous pouvez préparer de grandes quantités de liquides en utilisant un mélangeur électrique. Voir les directives ci-dessous.

Trucs et renseignements pour épaissir les liquides

- Pour épaissir les liquides chauds (soupes et sauces), utilisez de la fécule de maïs, des flocons de pomme de terre, des céréales pour nourrisson ou des produits du commerce.
- Pour épaissir les liquides froids, utiliser de la gélatine sans saveur ou des produits du commerce.
- Les boissons chaudes auxquelles on a ajouté de l'épaississant continuent de s'épaissir.
- Il est également possible d'épaissir les boissons gazeuses, mais elles perdront leur effervescence au cours du remuage. Fouettez les liquides avant d'ajouter l'épaississant.
- Pour les laitages, utilisez du mélange à pouding ou des céréales pour nourrisson. Ajouter une cuillérée à thé (15 ml) d'essence de vanille ou de sirop pour donner plus de goût.
- Ne pas épaissir les liquides clairs dangereux à consommer (voir ci-dessous).
- Si un liquide devient trop épais, il suffit de l'éclaircir avec un peu de liquide. S'il est trop clair, rajouter un peu d'épaississant. Ne lésinez pas sur l'épaississant : il vaut mieux boire un liquide trop épais qu'un liquide trop clair.
- Pour des recettes à base de l'épaississant Resource ® ThickenUp Clear : http://www.thickenupclear.com/dysphagia-recipes (en anglais)

Charte pour préparer de grandes quantités de liquide à la consistance de miel ou de pouding

Liquide	**Quantité d'épaississant nécessaire**	
	Consistance du miel	**Consistance du pouding**
Lait	185 ml	265 ml
Jus de pomme	200 ml	280 ml
Jus d'orange	185 ml	210 ml
Jus de pruneaux	200 ml	265 ml
Suppléments nutritifs (Boost, Ensure, etc.)	175 ml	200 ml

Adapté du document *Guidelines for Caregivers and Patients on Thickened liquids,* Hôpital Royal Victoria, 1995

Instructions

- Versez le liquide dans la jarre du mélangeur, puis ajoutez l'épaississant.
- Mélangez à basse vitesse pendant 10 secondes, jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.
- Passez au tamis pour retirer les grumeaux, au besoin. Gardez au réfrigérateur et consommer dans les 4 ou 5 jours.

Liquides clairs dangereux à consommer
Les liquides clairs comprennent aussi les aliments et les boissons qui fondent à la température de la pièce. Les aliments ci-après ne doivent pas être consommés par les personnes ayant de la difficulté à avaler des liquides ordinaires et ne doivent pas être inclus dans leur diète (voir la recette de crème glacée plus consistante pour savoir comment intégrer certains de ces aliments à votre alimentation) :

- Crème glacée
- Sorbet
- Sucettes glacées
- Glace concassée
- Gélatines aromatisées (genre Jell-O®)

Aspiration d'aliments
L'aspiration se produit lorsqu'un liquide ou des aliments solides pénètrent dans les voies respiratoires au lieu de l'estomac. Cela peut être dangereux et causer des infections pulmonaires, voire la pneumonie. Surveillez les symptômes d'aspiration, ils peuvent être un signe que vous devez changer la consistance de vos aliments. Si vous constatez des changements dans votre déglutition, informez-en votre médecin ou autre professionnel de la santé au plus tôt.

Signes possibles d'aspiration :

- Un changement dans la voix (voix mouillée ou gargouillis)
- Toux ou étouffement durant les repas
- Congestion thoracique de plus en plus grande, se traduisant par des quintes de toux plus fréquentes, des sécrétions plus abondantes et une plus grande difficulté à respirer qu'à l'ordinaire
- De la fièvre

Facteurs propices à l'aspiration :

- manger trop rapidement
- prendre de trop grosses bouchées
- ingurgiter des liquides trop clairs
- trop se fatiguer en mangeant

Déshydratation

Prenez garde aux symptômes de déshydratation, qui peuvent apparaître lorsque vous ne vous buvez pas suffisamment :

- Urine jaune foncé à odeur forte
- Urine peu abondante
- Sentiment de fatigue
- Maux de tête
- Soif
- Sécheresse buccale
- Lèvres craquelées
- Peau sèche
- Perte de tonus de la peau – la peau du dos de la main ou de l'avant-bras ne reprend pas sa forme lorsqu'on la pince.
- Perte d'appétit
- Agitation ou impatience
- Vertiges ou étourdissements
- Faiblesse musculaire

Pour en savoir plus au sujet de la dysphagie et des techniques d'épaississement des liquides, consultez le livret produit par Nestle Nutrition.

Références

Association Professionelle des Nutritionnistes Experts en Dysphagia (APNED). (january 2011). *Les liquides à consistance adaptée.* Montreal, QC : APNED. www.apned.info

Food and Nutrition Services. (2013). How to Thicken Liquids. *Capital Health*. Retrieved from http://www.cdha.nshealth.ca/patientinformation/nshealthnet/0562.pdf

Nestec (2011). Tips for managing life with dysphagia. *Nestle Health Science*. Retrieved from http://www.dysphagiaonline.com/en/pages/08_tips_for_managing_life_with _dysphagia.aspx

Ordre Professionelle des diététiste du Québec (OPDQ). (2015). Régime de textures adaptées pour les troubles de la déglutition. Manuel de Nutrition Clinique. Retrieved from http://opdq.org/mnc/regime-de-textures-adaptees-pour-les-troubles-de-la-deglutition/

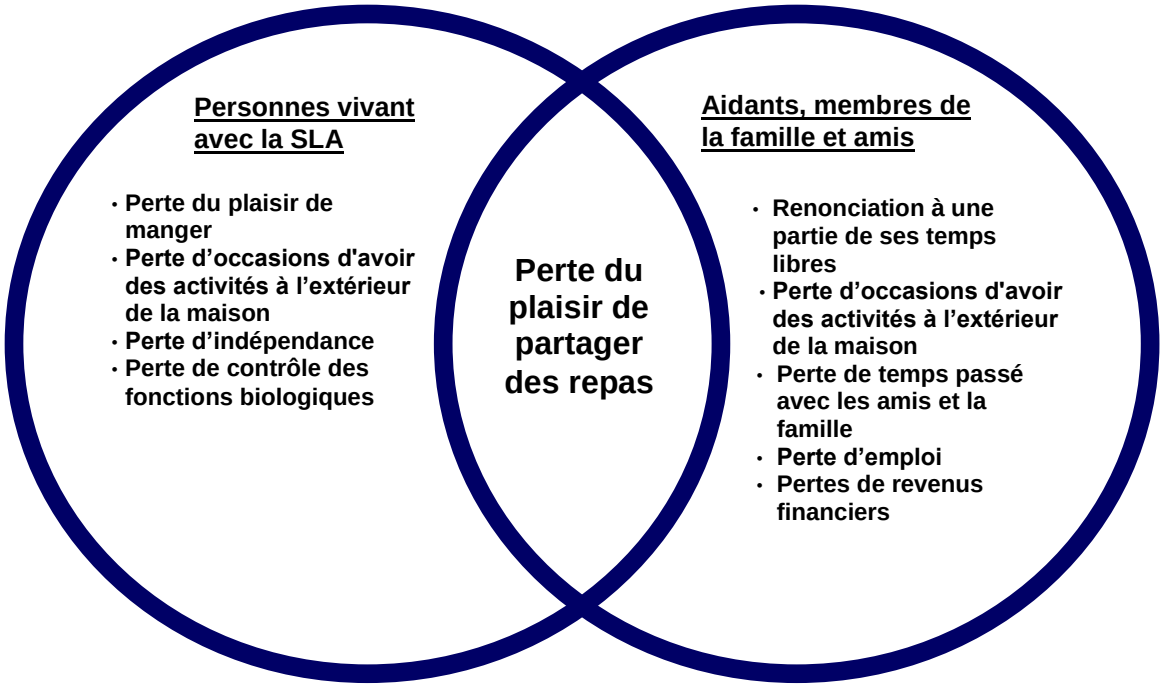
University of Pittsburgh Medical Center (UPMC). (2015). *Thickened Liquids: Nectar-Thick*. Retrieved from http://www.upmc.com/patients-visitors/education/nutrition/pages/thickened-liquids-nectar-thick.aspx

Trucs pour vous et votre famille si vous commencez à éprouver des difficultés à avaler vos aliments

S'alimenter est une fonction biologique essentielle, mais il ne faut pas sous-estimer l'importance du plaisir qu'on en retire et toutes les dimensions sociales et culturelles qui y sont rattachées. Partager un repas avec la famille et des amis demeure un moyen de cultiver des liens socioaffectifs et d'enrichir son existence. Le fait d'éprouver de la difficulté à avaler des solides et des liquides peut être difficile à vivre, car il vous faudra accepter de ne plus pouvoir manger comme avant. Cela peut également engendrer un sentiment de tristesse ou de colère si vous devez renoncer à des aliments que vous aimiez.

Il se peut que votre famille et vos amis éprouvent des sentiments semblables devant les changements que vous traversez. Ils pourront se sentir coupables de pouvoir manger des aliments que vous aimez en votre présence. Si en plus ils préparent vos repas, ils devront apprendre de nouveaux modes de préparation, qui seront certainement plus lourds et plus contraignants. Vous devez toutefois vous rappeler que vos proches souhaitent seulement vous aider au meilleur de leur capacité. Les changements que vous traversez pourront faire en sorte que votre entourage et vous ne souhaitiez plus partager de repas en raison de vos habitudes et de vos besoins qui seront différents.

Voici une liste de ce que vous et votre famille pourrez éprouver en raison de votre capacité de déglutition diminuée et de votre nouveau mode d'alimentation. Toutes les personnes touchées pourront éprouver l'un ou l'autre de ces sentiments à tout moment au cours de votre maladie.


Personnes vivant avec la SLA
• Perte du plaisir de manger
• Perte d'occasions d'avoir des activités à l'extérieur de la maison
• Perte d'indépendance
• Perte de contrôle des fonctions biologiques
Perte du plaisir de partager des repas
Aidants, membres de la famille et amis
• Renonciation à une partie de ses temps libres
• Perte d'occasions d'avoir des activités à l'extérieur de la maison
• Perte de temps passé avec les amis et la famille
• Perte d'emploi
• Pertes de revenus financiers

Christina Manganaro 2015 ©

Préparé pour la Société de la SLA du Québec par Christina Manganaro, Dt.P., diététiste-nutritionniste 2015-04

Malgré tout, le fait d'éprouver de la difficulté à avaler vos aliments ne devrait pas vous priver du plaisir de manger en compagnie d'amis et de membres de votre famille. Au lieu de vous laisser submerger par la culpabilité, la tristesse ou un sentiment d'isolement, vos proches et vous devriez plutôt essayer d'accepter le changement et continuer à profiter de bons moments ensemble. Pour vous aider, nous vous suggérons une liste de stratégies :

Pour la personne vivant avec la SLA :

- √ Continuez de prendre part aux repas en famille et avec les amis, même si vous ne mangez pas les mêmes plats. Voyez-y une occasion d'entretenir vos liens avec les personnes que vous aimez.
- √ Indiquez à vos proches qu'il peut vous falloir plus longtemps pour prendre vos repas.
- √ Dressez la liste des aliments qu'il vous est difficile de manger et informez-en les membres de votre famille et vos amis avant de vous mettre à table.
- √ Partagez le plaisir de manger des mets du restaurant à la maison. Gâtez-vous en vous offrant des repas spécialement préparés du commerce (Epikura, Trepuree de Campbell), tandis que vos proches savourent leur mets préféré.

- √ Si vous en êtes capable, aidez à la préparation de vos repas, surtout si vous aimiez cuisiner en compagnie de la personne qui les concocte pour vous avant d'éprouver vos problèmes de déglutition.
- √ Si vous pouvez encore avaler des aliments sans risque, offrez-vous le plaisir d'en manger en petite quantité, en respectant les recommandations de votre nutritionniste ou de votre autre spécialiste de la santé. Ne vous sentez surtout pas obligé de faire plaisir à quiconque en mangeant des aliments qui pourraient s'avérer dangereux pour vous.
- √ Si vous recevez des aliments par voie entérale, synchronisez votre horaire d'alimentation avec l'heure des repas du reste de la famille. Si vous avez un régime d'alimentation en continu, demandez à vos proches de vous installer à table avec votre pompe pour que vous puissiez profiter de leur compagnie durant le repas.

Pour les aidants, les membres de la famille et les amis

- √ Continuez de prendre les repas en compagnie et profitez de ce moment pour échanger avec l'être cher.
- √ Acceptez le fait qu'il faudra probablement plus longtemps à la personne malade pour manger.
- √ Respectez les restrictions alimentaires de la personne qui a la SLA.
- √ Apprenez à reconnaître les signes d'étouffement et d'aspiration par les voies respiratoires et à pratiquer les techniques de secours (manœuvre de Heimlich).

- √ Avant de prendre place à table, demandez à la personne qui a la SLA la liste des aliments et des boissons qu'elle a de la difficulté à avaler.
- √ Partagez le plaisir de manger des mets commandés du restaurant. Servez à la personne vivant avec la SLA un repas préparé du commerce, tandis que vous savourerez votre mets préféré.
- √ Invitez la personne à participer à la préparation des repas, surtout si elle aimait le faire avant d'éprouver ses problèmes d'alimentation.
- √ Si la personne est alimentée par voie entérale, continuer de la faire participer aux repas collectifs en adaptant son horaire d'alimentation en conséquence.

Références

Achilles, E (Ed). (2004). *The Dysphagia Cookbook: Great Tasting and Nutritious Recipes for People with Swallowing Difficulties*. Nashville, TN: Cumberland House Publishing.

Brotherton, A., & Judd, P. (2007). Quality of life in adult enteral tube feeding patients. Journal of human nutrition and dietetics, 20(6), 513-522.

Liley, A. J., & Manthorpe, J. (2003). The impact of home enteral tube feeding in everyday life: a qualitative study. Health & Social Care in the Community, 11(5), 415-422.

Roberge, C., Tran, M., Massoud, C., Poirée, B., Duval, N., Damecour, E., . . . Lebailly, P. (2000). Quality of life and home enteral tube feeding: a French prospective study in patients with head and neck or oesophageal cancer. British Journal of Cancer, 82(2), 263.

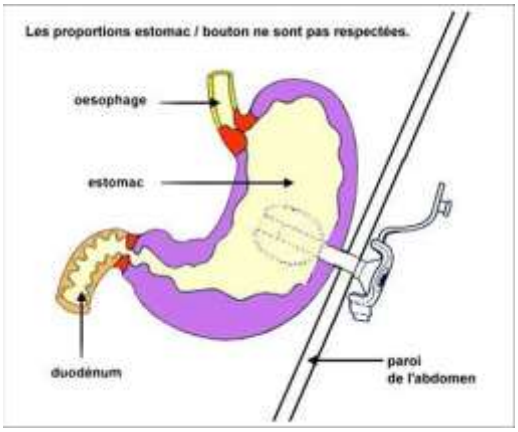
Stavroulakis, T., Baird, W. O., Baxter, S. K., Walsh, T., Shaw, P. J., & McDermott, C. J. (2014). The impact of gastrostomy in motor neurone disease: challenges and benefits from a patient and carer perspective. BMJ supportive & palliative care, bmjspcare-2013-000609.

Winkler, M. F. (2007). American Society of Parenteral and Enteral Nutrition presidential address: Food for thought: It's more than nutrition. Journal of parenteral and enteral nutrition, 31(4), 334-340.

SLA ALS
SOCIÉTÉ DE LA SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE DU QUÉBEC
AMYOTROPHIC LATERAL SCLEROSIS SOCIETY OF QUEBEC
LA MALADIE DE LOU GEHRIG'S DISEASE
www.sla-quebec.ca

À quoi s'attendre après une gastrostomie percutanée endoscopique (GPE) ou radiologique (GPR)

Votre neurologue établira à quel moment il sera approprié pour vous de recevoir une gastrostomie percutanée par endoscopie ou radiologie. Vous trouverez ci-après des renseignements utiles sur tout ce qui entoure la pose de votre tube.



- L'intervention appelée « gastrostomie endoscopique percutanée » ou GPE consiste à introduire un tube en plastique spécialement adapté dans l'estomac, de façon à avoir une voie d'accès de l'extérieur.
- Ce tube est installé par deux médecins au moyen d'un appareil appelé endoscope, qui est un tube inséré dans l'estomac en passant par la bouche.
- Une fois parvenue dans l'estomac, l'extrémité du tube est maintenue en place par un capuchon ou par un ballonnet.
- Un anesthésiant local est ensuite injecté dans la peau à la hauteur de l'estomac. Le médecin pratique une petite incision dans l'abdomen pour y insérer un fil métallique.
- On pratique également la gastrostomie percutanée par voie radiologique à l'aide d'un appareil à rayons X et d'un scanneur. On parle alors d'une « GPR ». Dans cette procédure, le tube est également maintenu en place par un ballonnet.
- Le tube sert à introduire des formules d'alimentation, des fluides ainsi que des médicaments.
- L'alimentation entérale peut vous aider à satisfaire vos besoins nutritionnels lorsque manger et boire par la bouche devient difficile.
- Elle vous permettra également de conserver votre poids.
- Dans ce type d'alimentation, les aliments sont ingérés sous forme liquide. En absorbant la bonne quantité de formule entérale, vous pourrez obtenir tous les nutriments essentiels qu'on retrouve dans une alimentation bien équilibrée.
- Une fois installé, le tube peut demeurer en place pendant une année (environ 6 mois dans le cas d'une GPR). Grâce à un entretien approprié, vous pourrez prolonger la durée utile du tube. Parlez-en à votre médecin.
- Le tube peut être dissimulé soigneusement sous vos vêtements.
- Un grand nombre de personnes vivant avec la SLA subissent une gastrostomie pour s'alimenter par voie entérale à la maison et continuer à mener des activités normales, comme magasiner, voyager ou assister à de réunions familiales.

Avant la chirurgie à l'hôpital :

- La diététicienne de l'hôpital vous rendra visite pour obtenir des renseignements importants et vous aider à choisir la formule et l'horaire d'alimentation convenant le mieux à vos besoins. Elle tiendra compte notamment de la quantité d'aliments que vous consommiez avant, de la texture des solides et des liquides que vous ingériez, de la quantité de fibres dans votre alimentation, de votre taille et de votre poids, de toute perte de poids que vous avez pu subir et de ce que vous aimeriez continuer de manger après la pose du tube.
- Si vous possédez une assurance privée, veillez à avoir sous la main les renseignements nécessaires pour que la diététicienne puisse établir si celle-ci couvre le coût de l'équipement d'alimentation et des formules nutritionnelles. Si vous êtes couvert, vous recevrez une pompe d'alimentation et l'équipement connexe de Nestlé Nutrition.
- Si vous êtes couvert par la RAMQ ou si votre assurance privée ne couvre pas l'équipement nécessaire, vous pourrez vous inscrire au Programme ministériel d'alimentation entérale. Vous recevrez alors une pompe (la Epump commercialisée par Covidien) et tout le matériel nécessaire (tubulure et seringues).
- Vous ne pourrez rien boire ni manger dans les six heures précédant l'intervention.
- Vous devez informer votre médecin si vous prenez des anticoagulants oraux (warfarine, Coumadin), car il vous faudra cesser la médication avant l'intervention.
- Il est possible que vous éprouviez de la douleur et de l'inconfort jusqu'à 48 heures après la pose du tube. Vous recevrez des antidouleurs pour vous soulager.
- Vous pourrez commencer à vous alimenter par le tube 24 heures après l'intervention.
- La diététicienne viendra vous expliquer votre nouveau régime alimentaire, y compris le type de formule nutritionnelle à utiliser, la quantité que vous devrez prendre quotidiennement, le mode d'utilisation du tube et la durée des gavages.
- Au début, l'administration des formules devra se faire lentement, et augmentera graduellement jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. Il vous faudra probablement quelques jours pour y arriver, tout dépendant de ce que vous consommiez auparavant et de votre réponse à l'administration de la formule.
- Votre infirmière et votre diététicienne suivront vos progrès de près.
- Votre infirmière vous enseignera à vous et à votre aidant comment irriguez le tube avec de l'eau, comment administrer des médicaments ainsi que les soins à donner à la plaie autour du tube. Elle vous indiquera également comment entretenir votre tube à la maison.
- Votre diététicienne vous organisera ensuite un rendez-vous avec un représentant de l'entreprise qui vous fournira la pompe d'alimentation. Lorsqu'il vous rendra visite à la maison, le représentant vous remettra la pompe ainsi que des échantillons de tubulure. Il vous expliquera comment commander des fournitures et vous donnera le numéro de téléphone à composer pour obtenir des réponses à vos questions concernant l'utilisation de la pompe. Assurez-vous que votre aidant pourra assister à cette rencontre.
- Avant que vous n'obteniez votre congé de l'hôpital, votre diététicienne vous donnera une formation sur l'entretien et le mode d'utilisation de votre tube à la maison. Elle

vous remettra également une ordonnance pour commander vos formules nutritionnelles et fournitures nécessaires.

- Vous aurez également besoin d'une potence pour intraveineuse. Votre diététicienne saura vous indiquer si vous pouvez vous en procurer une à votre CLSC. Si tel n'est pas le cas, elle vous donnera des adresses où vous pourrez en acquérir une. Le coût de cet achat vous sera remboursé par le Programme ministériel d'alimentation entérale ou vote assurance privée.

À la maison :

- Vous recevrez la visite d'une infirmière et d'une diététicienne de votre CLSC qui s'assureront que vous utilisez votre tube de la manière appropriée. À cette occasion, la diététicienne pourra adapter votre horaire d'alimentation à vos besoins.

Références

Cleveland Clinic. (2014). Percutaneous Endoscopic Gastrostomy (PEG). *Treatments and Procedures.* Récupéré de : http://my.clevelandclinic.org/health/treatments_and_procedures/hic-percutaneous-endoscopic-gastrostomy-PEG

Doncaster and Bassetlaw Hospitals. (October 2010). PEG insertion. Department of Endoscopy. Récupéré le 15 mars 2015 de : http://www.dbh.nhs.uk/Library/Patient_Information_Leaflets/WPR33240%20Peg%20Insertion.pdf

Healthtalkonline. (September 2014). PEGs, RIGs, PIGs and ventilation. *Motor Neurone Disease (MND).* Récupéré le 15 mars 2015 de : http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/nerves-brain/motor-neurone-disease-mnd/pegs-rigs-pigs-and-ventilation

Mitsumoto, H. (2010). *Amyotrophic Lateral Sclerosis: A Guide for Patients and Families* (3rd Ed.). New York, NY: Taylor & Francis Group

Tube d'alimentation entérale. Schéma illustrant la position d'un tube de gastrostomie percutanée endoscopique (GPE) Droit d'auteur CanerHelp UK

SLA ALS
SOCIÉTÉ DE LA SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE DU QUÉBEC
AMYOTROPHIC LATERAL SCLEROSIS SOCIETY OF QUEBEC
LA MALADIE DE LOU GEHRIG'S DISEASE
www.sla-quebec.ca

Diètes modifiées pour personnes dysphagiques

Votre professionnel de la santé vous a peut-être recommandé de manger des aliments ayant une consistance particulière, en raison des difficultés que vous éprouvez à avaler. Il existe plusieurs diètes à consistance modifiée qui pourront vous être recommandées, selon la facilité que vous avez à avaler et à mastiquer vos aliments (aliments en purée, émincés, à consistance molle ou ordinaire).

Vous trouverez ci-après une liste de diètes à consistance modifiée pour vous aider à choisir des aliments et des mets que vous pouvez manger sans risque. Suivez toutefois les recommandations de votre spécialiste, car la liste peut renfermer des aliments qui ne correspondent pas à votre état ou au contraire, qui sont exclus inutilement rien. Si vous constatez que votre capacité de déglutition a changé et que vous avez de la difficulté à manger ou à avaler certains aliments, veuillez en faire part à votre professionnel de la santé. Il est possible que vous ayez besoin d'une nouvelle évaluation de vos capacités. **Pour votre sécurité, n'essayez pas de modifier votre diète par vous-même, parlez-en toujours à votre spécialiste de la santé qui saura répondre à vos questions et à vos préoccupations.**

La quantité recommandée de portions de chaque groupe alimentaire est également précisée dans chaque diète. Une fourchette est indiquée pour chaque groupe. Les personnes de plus petite constitution auront besoin d'un moins grand nombre de portions par jour, alors que celles qui veulent gagner du poids devront manger davantage.
Consultez votre diététiste-nutritionniste pour savoir le nombre de portions recommandé dans votre cas.

Texture purée

Consultez le document intitulé « Comment modifier la texture de vos aliments et les réduire en purée» pour des conseils sur la préparation des purées à la maison.

Si vous devez épaissir les liquides que vous consommez, veuillez suivre les recommandations que vous a données votre professionnel de la santé.

Les aliments suivis d'un « * » doivent être considérés comme des liquides clairs et être épaissis en conséquence.

Revoyez la liste avec votre diététiste-nutritionniste pour la personnaliser au besoin

Groupe alimentaire et portions	Aliments à inclure	Aliments à exclure
Produits laitiers et substituts **2-3 par jour** -1 tasse (250 ml) de lait, lait de soya ou substitut -¾ tasse (175 g) yogourt -½ tasse (125 ml) de fromage cottage/ricotta -½ tasse (125 ml) crème glacée, yogourt glacé ou dessert lacté	-pouding et crème-dessert lisses, yogourt sans morceaux de fruits, bonbons ou noix -crème glacée*, yogourt glacé*, lait glacé* sans morceaux ajoutés -fromage frais (Minigo, Quark) et fromage cottage en purée	-pouding, crème-dessert et yogourt, avec morceaux de fruits, bonbons ou de noix -pouding au riz et tapioca -crème glacée, yogourt glacé, lait glacé avec morceaux ajoutés -fromage à la crème, fromage à pâte molle, fromage à pâte ferme ou en tranche
Fruits **2-4 par jour** -1 fruit moyen -½ tasse (125 ml) de fruits en conserve ou en purée -½ tasse (125 ml) de jus de fruits -½ tasse (125 ml) sorbet	-purée et compote de fruits lisses, sorbet* -bananes en purée	-autres fruits en morceaux
Légumes **3-5 par jour** -½ tasse (125 ml) de légumes cuits ou en purée -½ tasse (125 ml) de jus de légumes	-purée de pommes de terre -légumes bien cuits en purée	-pommes de terre apprêtées autrement -autres légumes en morceaux -maïs en crème

Viandes et substituts **2-3 par jour** -2 oeufs -75 g (2 ½ oz) de viande -½ tasse (125 ml) de viande en purée -¾ tasse (175 ml) de légumineuses ou de tofu	-viande en purée (poulet, boeuf, porc, poisson, oeufs) et plats mélangés -hoummous, tofu ou légumineuses en purée lisse	-boeuf, poulet, porc ou poisson haché, en tranche ou en gros morceaux -beurre d'arachides ou de noix (lisse ou croquant) -graines
Produits céréaliers **6-11** -½ tasse (125 ml) de pâtes alimentaires, riz ou autres céréales -¾ tasse (175 ml) de céréales chaudes ou froides -1 muffin moyen (6 cm ou 2 ½ po de diamètre)	-céréales chaudes : gruau en purée, crème de blé, céréales pour nourrisson -céréales froides en purée, réduites en poudre et mélangées dans du lait ou de la crème épaissi, ou du yogourt -pâtes alimentaires bien cuites -gâteau ou muffin en purée, sans glace ni noix, dans du lait ou de la crème épaissi, du yogourt ou du pouding	-gruau ordinaire (gros flocons) -autres céréales (riz, quinoa, boulgour, millet, couscous, orge, etc.) -pain, petit pain, craquelins, céréales sèches

Références

Association professionnelle des nutritionnistes experts en dysphagie (APNED). (janvier 2011). *Votre alimentation de plan purée*. Montréal, QC : APNED.

Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ). (2015). *Régime de textures adaptées pour les troubles de la déglutition : purée. Manuel de nutrition clinique*. Récupéré de : http://opdq.org/mnc/regime-de-textures-adaptees-pour-les-troubles-de-la-deglutition/

Texture hachée

Si vous devez épaissir les liquides que vous consommez, veuillez suivre les recommandations que vous a données votre professionnel de la santé.
Les aliments suivis d'un « * » doivent être considérés comme des liquides clairs et être épaissis en conséquence.

Revoyez la liste avec votre diététiste-nutritionniste pour la personnaliser au besoin

Groupe alimentaire et portions	Aliments à inclure	Aliments à exclure
Produits laitiers et substituts **2-3 par jour** -1 tasse (250 ml) de lait, lait de soya ou substitut -¾ tasse (175 g) de yogourt -½ tasse (125 ml) de fromage cottage ou ricotta -½ tasse (125 ml) crème glacée, yogourt glacé ou dessert lacté	-pouding et crème-dessert lisses, tapioca, sans morceaux de fruits, bonbons, noix ou caramel -crème glacée*, yogourt glacé*, lait glacé* sans morceaux ajoutés -fromage frais (Minigo, Quark, cottage), parmesan râpé, ricotta -yogourt du commerce avec petits morceaux de fruit (moins de 5 mm)	-poudings avec morceaux de fruits, bonbons ou noix, pouding au riz -crème glacée, yogourt glacé, lait glacé avec morceaux ajoutés -fromage en tranche ou ferme (cheddar fort, parmesan, gruyère) -yogourt du commerce avec morceaux de fruit de plus de 5 mm
Fruits **2-4 par jour** -1 fruit moyen -½ tasse (125 ml) de fruits en conserve ou en purée -½ tasse (125 ml) de jus de fruits -½ tasse (125 ml) sorbet	-purée et compote de fruits lisses, sorbet*, gélatine* -bananes et avocats mûrs -fruits mûrs pelés, hachés menus -fruits mous en conserve, égouttés (poires, pêches, abricots)	-autres fruits frais -fruits séchés -ananas frais ou en conserve -mandarines, oranges, clémentines et pamplemousses frais ou en conserve
Légumes **3-5 par jour** -½ tasse (125 ml) de légumes cuits ou en purée -½ tasse (125 ml) de jus de légumes	-pommes de terre en purée ou bouillies, écrasées à la fourchette avec lait, crème ou sauce -légumes en purée -légumes bien cuits émincés -maïs en crème	-pommes de terre apprêtées autrement (frites, au four) -autres légumes en morceaux, cuits. mais encore fermes -légumes crus, laitue -maïs en épi ou en grains

Plats composés	-plats composés à texture émincée -pâté chinois avec maïs en crème -pâté au poulet, à la viande ou au saumon, sans croûte -pain de viande ou de saumon avec sauce	-plats composés à texture normale -pâté chinois avec maïs en grains -pâté au poulet, à la viande, au saumon, avec croûte -soupe avec gros morceaux
Viandes et 2-3 par jour -2 oeufs -75 g (2 ½ oz) de viande -¾ tasse (175 ml) de légumineuses ou tofu -½ tasse (125 ml) de viande en purée	-oeufs brouillés, omelette nature, soufflé ou quiche, avec petits morceaux (moins de 5 mm), sans croûte -pâté de foie -poisson poché ou au four, thon en conserve émietté, autre poisson émietté -crabe, homard, pétoncles émiettés -viande (boeuf, porc, veau, agneau) ou brun de poulet, émincés, nappés de sauce -tofu soyeux, houmous, fèves en purée ou écrasées à la fourchette	-œuf dur, omelette ou quiche au fromage ou aux légumes, avec croûte -beurre d'arachides ou de noix -graines -poisson grillé -fruits de mer entiers -autres viandes entières -blanc de poulet -légumineuses entières -tofu ferme
Produits céréaliers 6-11 -½ tasse (125 ml) de pâtes alimentaires, riz, autres céréales -¾ tasse (175 ml) de céréales chaudes ou froides -1 muffin moyen (6 cm ou 2 ½ po de diamètre)	-céréales chaudes : gruau, crème de blé, céréales pour nourrisson -céréales froides avec noix ou fruits séchés, avec du lait ou de la crème épaissis -riz arborio -petites pâtes alimentaires bien cuites, avec sauce, sans morceaux ajoutés -gâteau ou muffin, sans glace ou noix, dans du lait ou de la crème épaissis, du yogourt, du pouding ou de la purée -bagatelle avec fruits émincés	-céréales avec noix, graines ou fruits séchés -céréales avec psyllium -pain, petit pain, craquelins, céréales sèches, biscuits pour le thé -pâtes alimentaires au blé entier ou grosses pâtes alimentaires (fettucine, lasagne, rigatoni) -riz sauvage, riz brun, couscous, boulgour, orge -gâteau avec noix ou fruits séchés
Autres	-tablettes de chocolat à texture alvéolée (Aero® ou Mirage®)	-autres tablettes de chocolat et friandises

Référence

Association professionnelle des nutritionnistes experts en dysphagie (APNED). (janvier2011). *Votre alimentation de plan hachée.* Montréal, QC : APNED.

Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ). (2015). *Régime de textures adaptées pour les troubles de la déglutition : hachée. Manuel de nutrition clinique*. Récupéré de : http://opdq.org/mnc/regime-de-textures-adaptees-pour-les-troubles-de-la-deglutition/

Texture molle

Si vous devez épaissir les liquides que vous consommez, veuillez suivre les recommandations que vous a données votre professionnel de la santé.
Les aliments suivis d'un « * » doivent être considérés comme des liquides clairs et être épaissis en conséquence.

Revoyez la liste avec votre diététiste-nutritionniste pour la personnaliser au besoin

Groupe alimentaire et portions	Aliments à inclure	Aliments à exclure
Produits laitiers et substituts **2-3 par jour** -1 tasse (250 ml) de lait, lait de soya ou substitut -¾ tasse (175 g) de yogourt -½ tasse (125 ml) de fromage cottage/ricotta -½ tasse (125 ml) de crème glacée, yogourt glacé ou dessert lacté	-crème glacée*, yogourt glacé*, lait glacé*, sans morceaux durs -fromage frais (Minigo, Quark), cottage, parmesan râpé, ricotta, fromage à la crème, brie, camembert, fromage en tranches, fromage à pâte molle (cheddar, brick, gouda) -poudings variés, sans fruits séchés, noix ou graines -yogourt du commerce avec morceaux de fruits, sans fruits séchés, noix ou graines, accompagné de fruits permis	-crème glacée*, yogourt glacé*, lait glacé*, avec noix, fruits séchés ou caramel -fromage à pâte ferme, vieux cheddar, parmesan, gruyère, fondue au fromage, fromage avec graines ou fruits séchés -pouding avec fruits séchés, noix ou graines -yogourt du commerce avec granola, noix, fruits frais, graines, ou pépites de chocolat
Fruits **2-4 par jour** -1 fruit moyen -½ tasse (125 ml) de fruits en conserve ou en purée -½ tasse (125 ml) de jus de fruits -½ tasse (125 ml) de sorbet	-fruits frais : banane, avocat, pomme pelée tranchée, baies -fruit en conserve : abricots, poires, pêches, salade de fruits, mandarines, ananas broyés -fruits mûrs pelés : mangue, kiwi, papaye, melon, cantaloup -purées ou compote de fruits -sorbets*, gélatine*, jell-O	-fruits frais : raisins, clémentines, oranges, pamplemousse, pommes avec la pelure -salade de fruits frais ou tropicaux -ananas frais ou en conserve, non broyés -fruits séchés : raisins, dattes, abricots, pruneaux, canneberges
Légumes **3-5 par jour** -½ tasse (125 ml) de légumes cuits ou en purée -½ tasse (125 ml) de jus de légumes	-légumes bien cuits -maïs en crème -pommes de terre en purée, frites, bouillies, rissolées	-légumes cuits al dente -maïs en épi ou en grains -légumes crus -laitue -haricots germés -petit pois

Plats composés	-sandwichs : œufs durs, thon, mousse de poisson, viande hachée -pain de viande ou pain de saumon -tourtière (pâté à la viande) -boulettes de viande -pâté chinois avec maïs en crème	-pâté chinois avec maïs en grains -autres plats composés
Viandes et substituts 2-3 par jour -2 oeufs -75 g (2 ½ oz) viande -¾ tasse (175 ml) de légumineuses ou tofu -½ tasse (125 ml) de viande en purée	-oeufs brouillés, pochés ou durs, omelettes, quiches -viande braisée ou en ragoût -brun de poulet, blanc de poulet haché -pâté de foie, pâté, cretons, chair à saucisse avec boyau -poisson frais ou en conserve, sans arrêtes -poisson poché, cuit, bouilli -thon en conserve, émietté -fruits de mer émincés -haricots en conserve -haricots au four (fèves au lard) -tofu soyeux, houmous	-oeufs dans le vinaigre -viande rouge grillée, rôtie, frite, rissolée ou au barbecue -saucisse -poisson grillé, au barbecue ou frit -fruits de mer entiers -noix et graines -beurre d'arachides ou de noix -tofu semi-ferme ou ferme
Produits céréaliers 6-11 -½ tasse (125 ml) de pâtes alimentaires, riz, autres céréales -¾ tasse (175 ml) de céréales froides ou chaudes -1 muffin moyen (6 cm ou 2 ½ po de diamètre)	-céréales chaudes : gruau, céréales pour nourrisson, crème de blé -céréales sans noix, graines ou fruits séchés -pain tranché sans noix ou graines -pain perdu, crêpes -muffin sans noix, graines ou fruits séchés, imbibés de lait, crème ou yogourt, au besoin -gâteau sans fruits séchés ou noix -riz arborio, riz blanc, risotto, millet, couscous, orge -petites pâtes alimentaires avec de la sauce -biscuits pour le thé -biscuits soda -bagatelle aux fruits	-granola, céréales avec noix, graines ou fruits séchés, céréales avec psyllium -pain tranché, muffin ou gâteau avec graines, noix ou fruits séchés -pain de seigle, pumpernickel -pain croûté -bagels -croissants ou gaufres -biscottes Melba® -craquelins de type Rusti® avec graines -riz brun ou sauvage -pâtisseries soufflées ou feuilletées -pâtes de blé entier ou grosses pâtes alimentaires (lasagne, rigatoni, etc.) -pâtes alimentaires au four avec fromage gratiné

Autres	-tablettes de chocolat à texture alvéolée (Aero® ou Mirage®)	-autres chocolats: Caramilk®, Toblerone®, etc. -chocolat avec fruits séchés ou noix -nachos, croustilles, bretzels -maïs soufflé -pâtisseries feuilletées

Référence

Association professionnelle des nutritionnistes experts en dysphagie (APNED). (janvier 2011). *Votre alimentation de plan molle*. Montréal, QC : APNED.

Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ). (2015). *Régime de textures adaptées pour les troubles de la déglutition : molle. Manuel de nutrition clinique*. Récupéré de : http://opdq.org/mnc/regime-de-textures-adaptees-pour-les-troubles-de-la-deglutition/

Texture régulière

Si vous devez épaissir les liquides que vous consommez, veuillez suivre les recommandations que vous a données votre professionnel de la santé.
Les aliments suivis d'un « * » doivent être considérés comme des liquides clairs et être épaissis en conséquence.

Revoyez la liste avec votre diététiste-nutritionniste pour la personnaliser au besoin

Groupe alimentaire et portions	Aliments à inclure	Aliments à exclure
Produits laitiers et substituts **2-3 par jour** -1 tasse (250 ml) de lait, lait de soya ou substitut -¾ tasse (175 g) de yogourt -½ tasse (125 ml) de fromage cottage/ricotta -½ tasse (125 ml) de crème glacée, yogourt glacé ou dessert lacté	-crème glacée*, yogourt glacé*, lait glacé* sans noix ou fruits séchés -fromages sans noix ou fruits séchés -yogourts sans noix ou fruits séchés, avec fruits permis -pouding sans noix ou fruits séchés	-crème glacée*, yogourt glacé*, lait glacé* avec noix ou fruits séchés -fromages avec noix ou fruits séchés -yogourts avec noix, fruits séchés, granola ou noix de coco -pouding avec noix ou fruits séchés
Fruits **2-4 par jour** -1 fruit moyen -½ tasse (125 ml) de fruits en conserve ou en purée -½ tasse (125 ml) de jus de fruits -½ tasse (125 ml) de sorbet	-fruits en conserve, égouttés -fruits frais mûrs, avec la pelure -agrumes, pastèque -raisins sans pépin, pomme tendre épluchée, cantaloup -purée ou compote de fruits	-fruits séchés (raisins, banane, abricots, pruneaux, dattes, canneberges)
Légumes **3-5 par jour** -½ tasse (125 ml) de légumes cuits ou en purée -½ tasse (125 ml) de jus de légumes	-légumes cuits al dente -laitue, légumes crus : concombre sans pelure, tomates coupées, radis -pommes de terre apprêtées de différentes façons	-légumes crus : brocoli, céleri, carottes, chou-fleur
Plats composés	-plats composés avec viande tendre, poulet, poisson, légumes -sandwich ou croissant avec viande	-autres plats composés -club sandwich (bacon)

	en tranches, oeufs ou viande hachée (hamburger) -tourtière (pâté à la viande) -pain à la viande ou au saumon, boulettes de viande -pâté chinois	
Viandes et substituts 2-3 par jour -2 oeufs -75 g (2 ½ oz) de viande -¾ tasse (175 ml) de légumineuses ou tofu -½ tasse (125 ml) de viande en purée	-plats à base d'oeufs ou contenant des oeufs -poulet ou viande tendre, braisé, bouilli ou en ragoût -pâté de foie, cretons -poisson frais sans arrêtes -homard, crevette, pétoncles -saucisse -légumes -beurre d'arachides ou de noix crémeux -tofu ferme ou soyeux	-viandes grillées ou coriaces -saucisson sec -beurre d'arachides ou de noix croquant -noix et graines
Produits céréaliers 6-11 -½ tasse (125 ml) de pâtes alimentaires, riz, autres céréales -¾ tasse (175 ml) de céréales chaudes ou froides -1 muffin moyen (6 cm ou 2 ½ po de diamètre)	-muffin ou gâteau sans graines, noix ou fruits séchés -toutes les pâtes alimentaires -millet, boulgour -risotto, riz blanc, brun, sauvage et couscous -pain sans noix ou graines -croissant, crêpes, gaufres, pain perdu, bagels mous -craquelins -céréales chaudes : gruau, crème de blé, céréales pour nourrisson -céréales froides, sans noix, graines ou fruits séchés, dans du lait -pâtisseries soufflées ou feuilletées -biscuits moelleux sans noix	-muffin, gâteau, pain, céréales avec graines, noix ou fruits séchés -pain pumpernickel -bagels traditionnels -biscuits croquants, croustillants (biscottis)
Autre	-chocolat sans nougat ou caramel -croustilles	-chocolat avec nougat ou caramel -friandises collantes : haricots à la gelée, réglisse noire, caramel -maïs soufflé -bretzels, nachos

Référence
Association professionnelle des nutritionnistes experts en dysphagie (APNED). (janvier 2011). *Votre alimentation de plan tendre*. Montréal, QC : APNED.
Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ). (2015). *Régime de textures adaptées pour les troubles de la déglutition : tendre. Manuel de nutrition clinique*. Récupéré de : http: //opdq.org/mnc/regime-de-textures-adaptees-pour-les-troubles-de-la-deglutition/

Aliments dangereux pour les personnes dysphagiques

Certains aliments sont plus difficiles à mastiquer, se promènent dans la bouche et sont difficiles à avaler. Nous vous invitons à parcourir la liste ci-après avec votre professionnel de la santé pour voir quels sont les aliments que vous pouvez encore consommer sans risque. Si on vous a recommandé une diète modifiée, il convient également de passer en revue cette section.

Aliments pouvant être plus difficiles à manger

- Aliments à texture dure : noix, graines, bonbons durs et légumes crus
- Aliments à texture croquante : biscotte, toast, croustilles
- Aliments à texture fibreuse ou filandreuse : haricots verts, ananas, laitue, céleri, oranges, pastèque
- Aliments à texture mixte : céréales qui ne se mélangent pas bien au lait (granola, muesli), soupes aux nouilles claires, ragoût avec morceaux de viandes et de légumes, yogourt avec des morceaux de fruits, des bonbons ou des céréales
- Aliments à texture friable, croûtes de tarte, biscuits secs, muffins ou petits gâteaux de la veille, viande hachée à texture sèche, craquelins, croissant
- Aliments secs : viandes séchées, maïs soufflé, toast, céréales sèches, biscuits graham, biscottes Melba, nouilles sèches, riz,
- Pelures ou grains de fruits et de légumes : raisins, haricots, petit pois, maïs, pommes, poires, baies
- Feuilles et enveloppes : maïs
- Aliments collants : beurre de noix, caramel
- Pain frais, pâte moelleuse, pâtisserie collante : pain blanc, beignets, brioches à la cannelle
- Aliments qui fondent : crème glacée, sucettes glacées, gélatine aromatisée (jell-O), sorbet, yogourt glacé
- Aliments très épicés
- Aliments acides: certaines vinaigrettes et marinade

Références

Hess, L. G., & Plowman, E. K. (2014). Safe Swallowing for PALS: What I Need to Know and Why it Matters. *University of South Florida Health*. Retrieved from http://nssrlab.org/wp-content/uploads/2014/07/Swallowing-Booklet-web-Word-2013-format_2.pdf

McCarthy, J (Ed.). (2012). A manual for people living with ALS (7th Ed). *ALS society of Canada*. Retrieved online from http://sla-quebec.ca/images/finder/files/PDFS%20AND%20ATTACHMENTS%20%20Phil/ABOUT%20ALS/Resources/Manual/2012%20Manual%20People %20Living%20With%20ALS%20-%20ENGLISH%20Final.pdf

Nutricia Nutilis. (2011). *Tasty food. Safer food*. Retrieved from http://dysphagia.ie/uploads /documents/FINAL_Nutilis_recipe _book_printed_04.03.11.pdf

Ressources et sites web utiles sur la dysphagie

Conseils pour les personnes dysphagiques de Nestlé Nutrition :
http://www.dysphagiaonline.com/fr/pages/08_tips_for_managing_life_with_dysphagia.aspx

Aliments en purée
Voir les listes de ressources offrant d'autres aliments sous forme de purée ou à texture modifiée dans votre communauté.

Demandez à votre diététiste-nutritionniste ou travailleur social en soins à domicile pour d'autres ressources disponibles dans votre communauté (popotes roulantes, repas congelés) qui pourraient être utiles pour vous.

Epikura– aliments à texture de purée remodelés. Voir la liste : *Où trouver les produits Epikura dans votre communauté?*

Trepuree de Campbell – voir la liste : *Où trouver les produits Trepuree de Campbell dans votre communauté?*

Moules pour aliments en purée
Assortiments de moules pour façonner les purées préparées à la maison :

- http://www.hubert.ca/73153/Baby-Carrot-Food-Molds-for-Pureed-Foods.html
- https://www.dysphagia-diet.com/c-488-puree-molds.aspx

Épaississants alimentaires et produits épaissis

Produits Nestlé Nutrition
Site web : https://www.Nestléhealthscience.ca/fr

- Demandez à votre pharmacien s'il peut vous commander les produits
  (vérifiez également si les produits sont vendus chez Walmart et Costco)
  - ThickenUp ou ThickenUp Clear: ~20 $ par contenant
  - Beneprotein: ~20-25 $ par contenant (remboursable par la RAMQ avec ordonnance)

Stomomédical 599, boul. St-Martin Ouest, Laval (QC) H7M 1Y9
Commande : 450-786-0786 ou sans frais : 1-866-986-0786
Heures d'ouverture : lundi au vendredi, 8 h 30 à 18 h,
samedi, 9 h à 13 h

157, rue Saint-Charles Ouest, Longueuil, QC, J4H 1C7
450-928-4848 ou sans frais : 1-866-986-0786
Heures d'ouverture : lundi au vendredi, 8 h à 19 h, samedi, 9 h à 17 h

http://www.stomomedical.ca/fr/contact.html
Livraison gratuite partout au Québec avec achat minimum de 50 $
Frais de 6,25 $ pour les achats de moins de 50 $
Produits offerts :

Jus onctueux Resource®, à consistance de miel ou de nectar Orange, pomme et canneberge Tétra Pak de 237 ml /27 par caisse • 1,85 $ par 237 ml • 49,45 $ par caisse de 27 boîtes	Lait Resource® Dairy Thick, à consistance de miel ou de nectar Tétra Pak de 237 ml /27 par caisse • 1,57 $ par 237 ml • 42,43 $ par caisse de 27 boîtes
Eau épaissie Resource® au citron Tétra Pak de 237 ml/27 par caisse • 1,50 $ par Tétra Pak de 237 ml • 40,50 $ par caisse de 27 boîtes	Beneprotein Resource® 6 boîtes de 227 g/caisse • 23,44 $ par boîte de 227 g • 140,64 $ pour 6 boîtes
Resource® ThickenUp Clear Contenant de 125 g/12 par boîte • 17,36 $ par contenant de 125 g • 208,30 $ par caisse/12 x 125 g Boîte de 24 sachets • 0,61 $ par sachet • 14,72 $ par boîte/24 sachets	Resource® ThickenUp Contenant de 227 g/12 par boîte • 7,20 $ par contenant de 227 g • 86,40 $ par caisse/12 x 227 g Boîte de 75 sachets • 0,49 $ par sachet • 36,43 $ par boîte/75 sachets

Certains suppléments alimentaires oraux, des formules d'alimentation entérale et des produits pour personnes stomisées sont également offerts (tubulures, sacs en vinyle de 1 000 ml pour alimentation par gravité ou par pompe). Voir la liste de prix détaillée.

Centre de stomie du Québec inc
418-522-1268 ou 1-800-463-5318
http://www.stomie.ca/

- Liste de produits offerts : http://www.stomie.ca/fr/produits/alimentation-specialisee/
- Livraison partout au Québec

Well.ca

- Gamme de produits épaissis Resource® et épaississants en poudre offerts en ligne
- Commande : https://well.ca/brand/resource.html
- Livraison gratuite avec achat minimal de 29 $

Simplythick

- Aliments en gel et épaississant pour boissons
- Produits à consistance de nectar et de miel offerts dans une gamme de formats
- http://www.simplythick.com/
- Livret de recettes : offert en ligne

Autres produits nutritionnels

Beneprotein

- Offert à votre pharmacie locale
- Remboursable par la RAMQ avec ordonnance
- De 20 à 25 $ par contenant de 227 g (avant remboursement par la RAMQ)
- Recettes et renseignements disponibles :

Recettes

- Resource ® ThickenUp Clear(en anglais) : http://www.thickenupclear.com/dysphagia-recipes
- Société de la SLA (en anglais) : http://www.alsa.org/als-care/resources/publications-videos/factsheets/recipes.html#breakfast
- Dysphagia-diet.com (en anglais) : https://www.dysphagia-diet.com/t-recipes-dysphagiapuree.aspx

Livres de recettes

- *The Dysphagia Cookbook,* Elayne Achilles, Ed. D.
    - Vendu à la librairie de la Société de la SLA
    - Destiné à des personnes suivant une diète à texture molle
    - Certains ajustements des recettes pourraient être nécessaires pour une diète à texture de purée
- *Soft Foods for Easier Eating Cookbook,* Sandra Woodruff, R. D. et Leah Gilbert-Henderson, Ph. D.
- *Saveurs partagées : la gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition*, Sidobre Pascal; Chevallier Christian
    - 30 $ sur amazon.ca
    - Visitez les librairies locales
- *La purée dans tous ses états,* Danielle Daunais et Daniel Lavoie, nutritionniste
    - Vendu à l'Université de Montréal, 24,25 $ (frais de livraison inclus)
    - Bulletin de commande ci-joint
- Pour d'autres renseignements et suggestions de livres de recettes : http://swallowingdisorderfoundation.com/which-dysphagia-cookbook-is-right-for-you/

Points de distribution d'aliments en purée et boissons épaissies dans votre communauté : Montréal, Laval et Rive-Sud

Aliments en purée

Demandez à votre diététiste-nutritionniste ou travailleur social en soins à domicile pour d'autres ressources disponibles dans votre communauté (popotes roulantes, repas congelés) qui pourraient être utiles pour vous.

Repas en purée Trepuree® de Campbell®

L'Association des Popotes Roulantes du Grand Montréal,
1919, rue Saint-Jacques, Montréal, QC H3J 1H2, aprmm@videotron.ca

- **514-937-4798**
- **Commande de 12 ou 24 repas (33 $/66 $) en tout temps – 2,75 $/par repas de 250 g**
- Chaque repas contient une portion de viande, de légumes et de féculents réduits en purée.
- 12 variétés de repas offertes par caisse
- Livraison possible dans certains quartiers de Montréal (Ahuntsic, Anjou, Centre-Sud, Outremont, Plateau Mont-Royal, Rosemont-Petite Patrie, Sud-Ouest, Villeray) moyennant des frais de livraison de 2,50 $
- **Commander le lundi pour livraison le mercredi**
- Cueillir les commandes au siège social le plus tôt possible
- Commandes en ligne : http://www.popoteroulante.org/bondecommande_trepuree.php
- Site web : http://www.popoteroulante.com

Mayrand, 5650, boul. Métropolitain Est, Saint-Léonard

- **514-255-9330**
- 52 $ pour une caisse de 24 repas
- **Pas de service de livraison**
- Heures d'ouverture – lundi au mercredi, samedi, de 6 h 45 – 16 h 30
- Jeudi et vendredi : 6 h 45 – 21 h; dimanche : 9 h – 16 h

Bureau des bénévoles de l'Ouest-de-l'Île, 1, rue de l'Église, Sainte-Anne-de-Bellevue

- **514-457-5445**
- Achat sur place ou livraison dans l'Ouest-de-l'Île
- Heures d'ouverture – lundi au vendredi, de 8 h 30 – 16 h
- Prix : env. 57 $ pour 24 portions

Duvernay, Laval
Résidence Le Maria Chapdelaine, 1850, boul. Lévesque Est

- 450-662-9605
- **Pas de service de livraison**
- Communiquer avec Josée Perrault, entre 8 h – 10 h et 14 h – 16 h
- Commander le mercredi

Aliments en purée chauds

Popote roulante - Santropol Roulant, dessert la région métropolitaine de Montréal

- Communiquer avec Paulo, coordonnateur des relations avec la clientèle: **514-284-9335**
- Recommandation d'un professionnel de la santé nécessaire (diététicienne, médecin, travailleur social, infirmière, etc.)
- Livraison de repas chauds : lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi, de 15 h 30 à 18 h – il faut demander des repas en purée
- Prix de 4,50 $ par repas, ce qui comprend un plat principal avec deux légumes d'accompagnement, et au choix : un dessert maison, un dessert maison pour diabétique, une salade de fruits frais, une salade verte ou un pouding.
- Territoire desservi et site web : http://santropolroulant.org/what-we-do/meals-on-wheels/become-a-client/

Epikura

Agrigourmet
514-508-4383, 5106, rue de Charleroi Montréal-Nord, QC
agrigourmet@live.ca

- Livraison de mets préparés congelés Epikura : http://www.agrigourmet.ca/Epikura/
- Epikura est une entreprise spécialisée dans la transformation d'aliments en purée
- Bon de commande : http://agrigourmet.ca/data/documents/Commande-2epikura.xls
- Livraison offerte à Montréal, à Laval et sur la Rive-Sud (Longueuil, Boucherville, Saint-Lambert) – voir le site web pour le montant de commande minimal pour la livraison gratuite dans les différents secteurs desservis : http://www.agrigourmet.ca/la-livraison/
- Les commandes peuvent également être cueillies au siège social
- Instructions pour réchauffer les plats : http://www.agrigourmet.ca/Comment-rechaufer-les-plats/

<u>Liquides épaissis, épaississants alimentaires et autres produits</u>

(Produits épaissis de Nestle Nutrition)

Pharmacies : Voir le document de Nestle Nutrition sur la dysphagie pour la liste complète des produits offerts :

- Demandez à votre pharmacien s'il peut vous commander les produits (vérifiez également si les produits sont vendus chez Walmart et Costco)
    - ThickenUp ou ThickenUp Clear : env. 20 $ par boîte
    - Beneprotein : env. 20 à 25 $ par boîte (remboursable par la RAMQ avec ordonnance)
- Montréal : Pharmacie (Proxim) Morin – 514-254-7513
    - 5955, rue Sherbrooke Est, Montréal, QC H1N 1B7.
- Pierrefonds : Jean Coutu – 514-620-7920
    - 4930, boulevard Saint-Jean Pierrefonds (QC) H9H 4B2

Stomomédical, 599, boul. Saint-Martin Ouest Laval (QC) H7M 1Y9
Pour commander : 450-786-0786 ou sans frais : 1-866-986-0786
Heures d'ouverture : lundi au vendredi, 8 h 30 à 18 h, samedi, 9 h à 13 h

157, Saint-Charles Ouest, Longueuil, QC, J4H 1C7
450-928-4848 ou sans frais : 1-866-986-0786
Heures d'ouverture : lundi au vendredi, 8 h à 19 h, samedi, 9 h à 17 h

http://www.stomomedical.ca/fr/contact.html
Livraison gratuite partout au Québec avec tout achat d'au moins 50 $
Frais de livraison de 6,25 $ pour tout achat de moins de 50 $
Voir la liste de prix ci-jointe

Produits offerts :

Jus onctueux Resource®, à consistance de miel ou de nectar Orange, pomme et canneberge Tétra Pak de 237 ml /27 par caisse • 1,85 $ par 237 ml • 49,45 $ par caisse de 27 boîtes	Lait Resource® Dairy Thick, à consistance de miel ou de nectar Tétra Pak de 237 ml /27 par caisse • 1,57 $ par 237 ml • 42,43 $ par caisse de 27 boîtes
Eau épaissie Resource® au citron Tétra Pak de 237 ml/27 par caisse • 1,50 $ par Tétra Pak de 237ml • 40,50 $ par caisse de 27 boîtes	Beneprotein Resource® 6 boîtes de 227 g/caisse • 23,44 $ par boîte de 227 g • 140,64 $ pour 6 boîtes
Resource® ThickenUp Clear Contenant de 125 g/12 par boîte • 17,36 $ par contenant de 125 g • 208,30 $ par caisse/12 x 125 g Boîte de 24 sachets • 0,61 $ par sachet • 14,72 $ par boîte/24 sachets	Resource® ThickenUp Contenant de 227 g/12 par boîte • 7,20 $ par contenant de 227 g • 86,40 $ par caisse/12 x 227 g Boîte de 75 sachets • 0,49 $ par sachet • 36,43 $ par boîte/ 75 sachets

Certains suppléments alimentaires oraux, des formules d'alimentation entérale et des produits pour personnes stomisées sont également offerts (tubulures, sacs en vinyle de 1 000 ml pour alimentation par gravité ou par pompe). Voir la liste de prix détaillée.

SLA ALS
SOCIÉTÉ DE LA SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE DU QUÉBEC
AMYOTROPHIC LATERAL SCLEROSIS SOCIETY OF QUEBEC
LA MALADIE DE LOU GEHRIG'S DISEASE
www.sla-quebec.ca

Points de distribution d'aliments en purée dans votre communauté : Salaberry-de-Valleyfield et Beauharnois

Demandez à votre diététiste-nutritionniste ou travailleur social en soins à domicile pour d'autres ressources disponibles dans votre communauté (popotes roulantes, repas congelés) qui pourraient être utiles pour vous

Consultez la liste des fournisseurs de produits Epikura et Trepuree de Campbell dans votre communauté.

Repas congelés

- L'Hôpital du Suroît prépare des repas à texture fine ou en purée ainsi que des repas convenant à d'autres restrictions alimentaires (diabète, allergies), qui sont vendus congelés.
- Les repas coûtent 5 $ chacun et sont livrés une fois par semaine par La Popote roulante.
- **Pour commander, communiquez avec Manon Loiselle, au 450-371-9920, poste 2030.**
- Aucune orientation d'un professionnel de la santé n'est nécessaire.

SLA ALS
SOCIÉTÉ DE LA SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE DU QUÉBEC
AMYOTROPHIC LATERAL SCLEROSIS SOCIETY OF QUEBEC
LA MALADIE DE LOU GEHRIG'S DISEASE
www.sla-quebec.ca

Points de distribution d'aliments en purée dans votre communauté : Valcourt

Demandez à votre diététiste-nutritionniste ou travailleur social en soins à domicile pour d'autres ressources disponibles dans votre communauté (popotes roulantes, repas congelés) qui pourraient être utiles pour vous

Consultez la liste des fournisseurs de produits Epikura et Trepuree de Campbell dans votre communauté.

Repas préparés chauds

- Le Centre d'action bénévole de Valcourt offre des repas chauds à texture de purée dans le cadre de son service de popote roulante.
- **Téléphonez à Collette Fontaine, au 450-532-2225, pour commander.**
- Les repas coûtent cinq dollars chacun.
- La livraison s'effectue cinq jours par semaine, soit du lundi au vendredi.
- Aucune orientation d'un professionnel de la santé n'est nécessaire.

SLA ALS
SOCIÉTÉ DE LA SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE DU QUÉBEC
AMYOTROPHIC LATERAL SCLEROSIS SOCIETY OF QUEBEC
LA MALADIE DE LOU GEHRIG'S DISEASE
www.sla-quebec.ca

Où trouver les produits Trepuree® de Campbell dans votre communauté?

- 12 choix de repas
- Chaque repas comprend une portion de viande, de légumes et de féculents

Montréal

L'Association des Popotes Roulantes du Montréal Métropolitain
1919, rue Saint-Jacques, Montréal, QC H3J 1H2, aprmm@videotron.ca

- **514-937-4798**
- **Commande de 12 ou 24 repas (33 $/66 $) en tout temps – 2,75 $/ par repas de 250 g**
- Livraison possible dans certains quartiers de Montréal (Ahuntsic, Anjou, Centre-Sud, Outremont, Plateau Mont-Royal, Rosemont-Petite Patrie, Sud-Ouest, Villeray) moyennant des frais de livraison de 2,50 $
- **Commander le lundi pour livraison le mercredi**
- Cueillir les commandes au siège social le plus tôt possible
- Commandes en ligne : http://www.popoteroulante.org/bondecommande_trepuree.php
- Site web : http://www.popoteroulante.com

Mayrand, 5650, boul. Métropolitain Est, Saint-Léonard

- **514-255-9330**
- Carton de 24, prix : 52 $.
- **Pas de service de livraison**
- Heures d'ouverture – lundi au mercredi, samedi, de 6 h 45 – 16 h 30
- Jeudi et vendredi : 6 h 45 – 21 h; dimanche : 9 h – 16 h

Bureau des bénévoles de l'Ouest-de-l'Île, 1, rue de l'Église, Sainte-Anne-de-Bellevue

- **514-457-5445**
- Achat sur place ou livraison dans l'Ouest-de-l'Île
- Heures d'ouverture – lundi au vendredi, de 8 h 30 – 16 h
- Prix : env. 57 $ pour 24 portions

Laval

Le Centre SCAMA, 3168, boul. Cartier Ouest, Laval

- 450-681-4240, courriel : info@centrescama.org
- Achat sur place
- http://infoaineslaval.qc.ca/

Résidence Le Maria Chapdelaine, 1850, boul. Lévesque Est, Laval

- 450-662-9605
- **Pas de service de livraison**
- Communiquer avec Josée Perrault, entre 8 h – 10 h et 14 h – 16 h
- **Commander le mercredi**

Estrie/Sherbrooke

Sercovie, 300, rue du Conseil, 2e étage, rue Sherbrooke (Québec) J1G 1J4

- 819-565-1066, courriel : administration@sercovie.org
- 5,25 $ par repas
- Choix de 12 repas
- http://www.sercovie.org/index.php/services-alimentaires/repas-trepuree

Saint-Jean-sur-le-Richelieu

En passant… Comptoir Santé, 378, boul. Saint-Luc, bureau 100, J2W 2A3, Saint-Jean-sur-le-Richelieu

- 1-450-349-1750 ou 1-888-848-1750, courriel : sophie.tougas@enpassant.ca
- http://www.enpassant.ca/
- Commande minimale pour la livraison : 30 dollars, frais de 5 dollars
- Pour les commandes de plus de 65 dollars, les frais de livraison sont de 2 dollars.

Où trouver les produits Epikura dans votre communauté?

- Aliments à texture de purée remodelés
- Site web : http://www.epikura.com/en/where-to-buy-epikura/

Partout au Québec

Vagabond'âge distribution

- Livraison seulement
- 514-510-1393

Montréal

Agrigourmet, 5106, rue de Charleroi, Montréal, H1G 2Z8

- **514-508-4383;** courriel : agrigourmet@live.ca
- www.agrigourmet.ca
- Voir le formulaire de commande ci-joint
- Livraison offerte à Montréal, à Laval et sur la Rive-Sud (Longueuil, Boucherville, Saint-Lambert) – voir le site web pour le montant de commande minimal pour la livraison gratuite dans les différents secteurs desservis : http://www.agrigourmet.ca/la-livraison/
- La cueillette au siège social est également possible.

Rive-Nord/Laval

Expo-Médic, 139 boul. Concorde Est, Laval

- 450-975-2299
- Livraison offerte
- www.expomedic.info

Rive-Sud

En passant… Comptoir Santé, 378, boul. Saint-Luc, bureau 100, J2W 2A3, Saint-Jean-sur-le-Richelieu

- 1-450-349-1750 ou 1-888-848-1750
- sophie.tougas@enpassant.ca
- Commande minimale pour la livraison : 30 dollars, frais de 5 dollars
- Pour les commandes de plus de 65 dollars, les frais de livraison sont de 2 dollars.
- http://www.enpassant.ca/

La Croisée de Longueuil, 300, rue Lamarre, Longueuil

La petite cuillère, Cuisine des Habitations Paul Pratt

- Livraison à Longueuil seulement
- 450-748-4918
- www.lacroiseedelongueuil.qc.ca

Régions des Laurentides

Centre Josée Pressé, 590, des Anémones, Mont-Laurier, J9L 3G3

- 819-440-7801

Région de l'Outaouais

Les Entreprises médicales de l'Outaouais, 131, boul. Gréber, Gatineau, J8T 3R1

- 819-643-5363 ou sans frais : 1-800-363-3498
- Courriel : gatineau@lesemo.com
- http://canadacaremedical.com/contactus.php

Centre-du-Québec

Centre d'action bénévole Drummond, 157, rue Lindsay, bur. 200, Drummondville, J2C 1N7

- 819-472-6101
- www.cabdrummond.ca

Nicolet

Carotte joyeuse, 525, ch. du Port, Nicolet, J3T 1W3

- 819-293-6544
- info@carottejoyeuse.ca
- www.carottejoyeuse.ca

Région de Québec

La Baratte, 2120, rue Boivin, Sainte-Foy (Québec) G1V 1N7

- 418-527-1173
- www.labaratte.ca
- Livraison possible
- Voir le formulaire de commande ci-joint

Recette – Crème glacée plus consistante

On peut utiliser les épaississants alimentaires ThickenUp et ThickenUp pour accroître la consistance de la crème glacée, comme on le fait pour les liquides.

Consistance désirée	**Portion de crème glacée (sans morceaux de chocolat, noix, fruits ou caramel)**	
	125 ml	**250 ml**
Nectar	1 cuillère 1 barre	2 cuillères 2 barres
Miel	2 cuillères 2 barres	4 cuillères 4 barres
Pouding	3 cuillères 3 barres	6 cuillères 6 barres

Marche à suivre

- Mesurer la portion de crème glacée désirée.
- Ajouter la quantité d'épaississant appropriée pour la quantité de crème glacée.
- Mélanger la poudre dans la crème glacée pendant 20 à 30 secondes jusqu'à ce que toute trace de poudre ait disparu.
- Laisser reposer de 1 à 5 minutes. Remettre au congélateur. Servir.
- Il faut surveiller la personne qui mange la crème glacée pour s'assurer qu'elle ne s'étouffe pas et que sa voix ne change pas.
- Pour les crèmes glacées moins onctueuses, comme les laits glacés et les sorbets, il peut être nécessaire d'ajouter une cuillérée d'épaississant de plus pour obtenir la bonne consistance. Modifier la recette au besoin. Comme pour les liquides clairs, il vaut mieux une consistance plus épaisse que plus liquide.

Autre recette

La gomme de xanthane est un épaississant d'origine bactérienne utilisé dans un grand nombre d'aliments préparés, notamment les produits sans gluten. On trouve ce produit au rayon des produits santé de grandes épiceries. Un petit sac coûte entre 13 et 18 dollars. La gomme de xanthane peut être ajoutée aux aliments chauds ou froids.

<u>Pour faire un gel à base de gomme de xanthane</u>

Ingrédients

- 1 cuillérée à table (15 ml) de gomme de xanthane
- 1 tasse (250 ml) d'eau
-

Instructions

- Ajouter lentement l'eau à la gomme de xanthane.
- Remuer vigoureusement à la fourchette et au fouet.
- Il peut subsister des grumeaux. Mettre au réfrigérateur une quinzaine de minutes pour permettre au reste de la gomme de se dissoudre.
- On peut également utiliser un mélangeur électrique pour dissoudre la gomme de xanthane instantanément.
- Le gel se conserve deux jours au réfrigérateur dans un récipient couvert.

<u>Recette de crème glacée</u>

Ingrédients

- 1 cuillérée à table (15 ml) de gel de gomme de xanthane
- ½ tasse (125 ml) de crème glacée au choix (sans bonbons, noix, fruits ou fruits)

Marche à suivre

- Laisser la crème glacée ramollir à température pièce pendant environ 5 minutes.
- Incorporer le gel.
- Remettre au congélateur. La crème glacée est prête à consommer.
- Il faut surveiller la personne qui mange la crème glacée pour s'assurer qu'elle ne s'étouffe pas et que sa voix ne change pas.
- Ajouter une cuillérée de gel supplémentaire pour obtenir une consistance de pouding.

Références

Association Professionelle des Nutritionnistes Experts en Dysphagia (APNED). (january 2011). *Votre alimentation de plan purée.* Montreal, QC : APNED.

Clinical Nutrition Services. (june 2014). *Blenderized diet*. Montreal, QC: McGill University Health Centre.

Food and Nutrition Services. (2013). How to Thicken Liquids. *Capital Health*. Récupéré de http://www.cdha.nshealth.ca/patientinformation/nshealthnet/0562.pdf

Jackson, F.J. (2011). Dysphagia Diet 5 Levels for Difficulty In Swallowing Diet. *Jackson Siegelbaum Gastroenterology*. Retrieved from http://gicare.com/diets/dysphagia-diet/

Hess, L. G., & Plowman, E. K. (2014). Safe Swallowing for PALS: What I Need to Know and Why it Matters. *University of South Florida Health*. Récupéré de http://nssrlab.org/wp-content/uploads/2014/07/Swallowing-Booklet-web-Word-2013-format_2.pdf

McCarthy, J (Ed.). (2012). A manual for people living with ALS (7th Ed). *ALS society of Canada*. Retrieved online from http://sla-quebec.ca/images/finder/files/PDFS%20AND%20 ATTACHMENTS%20%20Phil/ABOUT%20ALS/Resources/Manual/2012%20Manual%20People%20Living%20With%20ALS%20-%20ENGLISH%20Final.pdf

Nestec (2011). Tips for managing life with dysphagia. *Nestle Health Science*. Récupéré de http://www.dysphagiaonline.com/en/pages/08_tips_for_managing_life _with _dysphagia.aspx

Nutricia Nutilis. (2011). *Tasty food. Safer food*. Récupéré de http://dysphagia.ie/ uploads /documents/FINAL_Nutilis_recipe_book_printed_04.03.11.pdf

Ordre Professionelle des diététiste du Québec (OPDQ). (2015). *Manuel de Nutrition Clinique*. Retrieved from http://opdq.org/mnc/regime-de-textures-adaptees-pour-les-troubles-de-la-deglutition/

Supermarche.ca (2013). *Popotes roulantes*. Récupéré de http://www.supermarches.ca /communautaire/pages/default.asp?cat=Popotes%20roulantes

University of Pittsburgh Medical Center (UPMC). (2015). *Thickened Liquids: Nectar-Thick*. Retrieved from http://www.upmc.com/patients-visitors/education/nutrition/ pages/thickened-liquids-nectar-thick.aspx